

食育だより

令和6年3月
船橋市立飯山満中学校

日に日に春の訪れが感じられるようになり、早いもので今年度も残りわずかとなりました。春は卒業や入学・進級と節目の季節です。規則正しい生活とバランスのとれた食事と体調を整え、元気に春休みを過ごしましょう。

感謝の気持ちで食事をしよう！

給食ができるまでにどのような人たちが関わっているか考えてみましょう。



給食は、たくさんの食べ物や関わっている人々のおかげで、食べることができています。食べ物の命と、心を込めて給食を準備してくれているみなさんに、感謝していただきましょう。

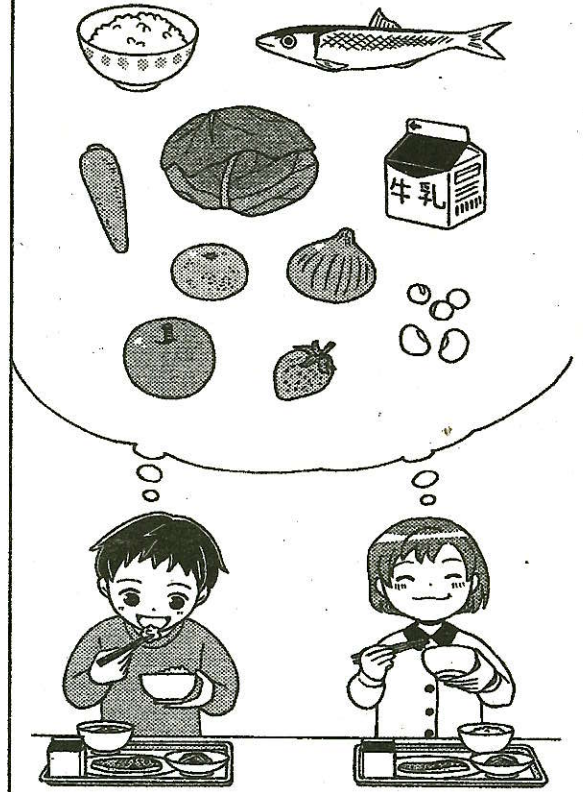
来年度もみんなが元気に中学校生活を過ごせるよう栄養バランスの整った美味しい給食を提供できるよう頑張っていきます。給食を楽しみにしてくれると嬉しいです。1年間どうもありがとうございました。 栄養士・調理員一同

健康的な食生活を身につけよう

食生活指針

- ・食事を楽しみましょう。
- ・1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・適度な運動とバランスのよい食事、適正体重の維持を。
- ・主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

出典 文部省(当時)、厚生省(当時)、農林水産省「食生活指針」
(平成28年6月一部改正)



食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として、つくられました。食生活をふり返る時の参考にしましょう。

食品はよく見て鮮度のよいものを選ぼう

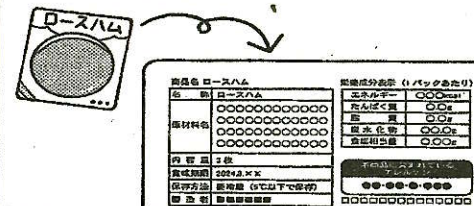
魚や肉、卵、野菜などの生鮮食品を選ぶ時は、色やつや、みずみずしさ、張りなどをよく見るようにします。

例えば魚の場合、皮に透明感とつやがあって、身に弾力があり、特にドリップ(液汁)が出ていないことなどを確認します。

購入の目的や栄養、価格なども考えて選ぶことが大切です。



加工食品を選ぶ場合



加工食品には、名称、原材料名、内容量、消費期限または賞味期限、保存方法、栄養成分などの表示が義務づけられています。

買う前に必要な分量を確認しておき、表示をよく見て、目的に合った食品を選びましょう。